NATAȚIE

Învățați înnotul „Crawl"

Curs popular în zece lecțiuni pentru uzul începătorilor

de Tudor VOINA

Sa ne obișnuim cu apa

Nu este nevoie să fi bun psiholog ca să-ți dai seama că mai toți cei care vin la bazin au frică de apă.

Remarcați majoritatea celor care nu știu să înnoate. Îi veți vedea acolo unde apa le ajunge abia până la brâu sau agățați de fiarele dela marginea piscinei. Vor sta spânzurați cu gâtul întins numai și numai să nu înghită un strop de apă.

Frica de apă este dușmanul popularizării natației și deaceia pledăm ca fiecare începător să învețe să stea în apă, până la gât, fără nicio teamă. Este inutil ca cineva să încerce să învețe mișcările când nu are siguranță pe sine.

Firește, sunt și oameni mai curagioși care vor să ne desmintă și vor intra în apă, se vor avânta cu elan, vor înghiți o gură de apă la prima încercare și două luni de zile nu va mai fi chip să-i convingi să intre în bazin.

Nu este nevoie de mare curaj ci numai de foarte puțină înțelegere Ștefan Barany, fiind copil a avut o frică de apă și acest lucru nu l'a împiedicat să devină campionul Europei pe 100 m. crawl.

Lucrurile trebuiesc luate metodic iar încrederea în apă trebuie câștigată sistematic. Vom începe deci cu câteva afundări raționale care ne vor învăța și respirația, lucru esențial pentru înnot. Iată cum vor fi făcute:

Intrăm în apă, fără teamă, până acolo unde nivelul ne ajunge la piept. Mâinile vor fi lipite dealungul corpului, într'o perfectă poziție de «drepți». Apoi vom executa mișcarea lăsării sub apă, exact cum se arată figurile 1, 2 și 3

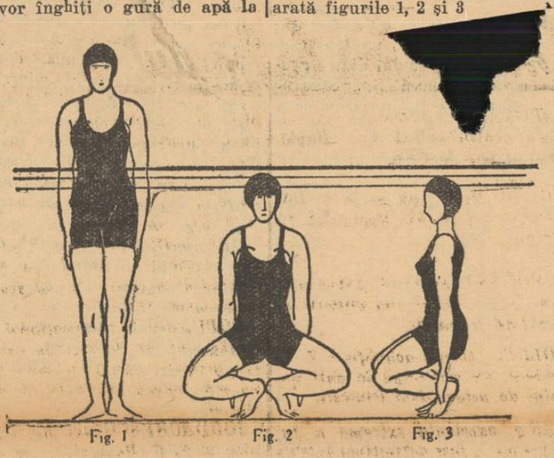


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

Se vor face afundări de scurtă durată (o secundă până la două secunde). Al doilea exercițiu constă în deschiderea ochilor sub apă. La început vom avea o senzație curioasă care dispare după câteva exerciții

Pentru afundări respirația se face în felul următor: înainte de a coborî sub apă, ne umplem plămânii cu aer. Imediat ce eșim, eliminăm aerul pe gură. Cu vremea ne vom obișnui să stăm sub apă, până simțim o mică sufocare care ne obligă să eliminăm aerul chiar în apă. Este recomandabil ca exercițiul să nu fie făcut până la senzația de sufocare ci să fie făcut progresiv.

Pentru a ne obișnui cu acest exercițiu se vor arunca în apă obiecte de metal strălucitor care sunt ușor de văzut și apoi vom încerca să le ridicăm (Fig. 4 și 5).

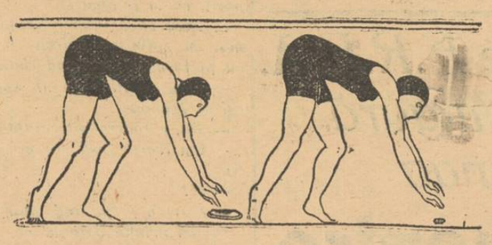


Fig. 4

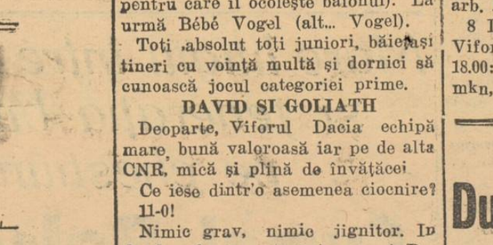
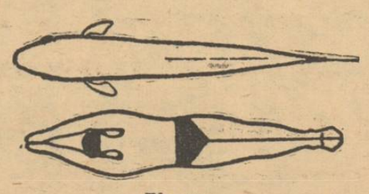


Fig. 5

Exercițiile acestea vor fi făcute până ne obișnuim cu apa. Afundările înseamnă primul pas către prietenia pe care o facem cu bazinul și este un lucru extrem de ușor, după cum lesne se va constata după câteva încercări.

Exercițiile acestea vor fi fădmm Imediat ce vom învăța afundările vom trece la învățarea planșei. Acest exercițiu la fel de ușor ca primul ne va arăta că corpul nostru plutește fără niciun efort.

Ne vom apropia de marginea bazinului, vom ridica brațele peste cap perfect întinse, nu însă încordate, vom umple plămânii cu aer și apoi vom ridica picioarele, lăsându-ne ușor pe spate. Ne vom întinde pe apă, fără să încordăm mușchii. La prima atingere, corpul se va afunda puțin, apoi va reveni singur la suprafață, rămânând în poziția de plutire. Nu vom face nicio mișcare. Capul va fi lăsat pe spate, vom privi liniștit cerul.. In această poziție putem rămâne după câteva încercări, mai multe minute.



Planșa

Rezultatele matchului nautic Franța-Belgia

Francezii au câștigat stafeta 4x200 m

Iată rezultatele tehnice ale matchului nautic Franța-Belgia, disputat la Tounving.

100 m. liber doamne

1. Marien (B) 1.14.4
2. G. Gonis (B) 1.15.3
3. Dubettier (F) 1.17.

100 m. spate doamne

1. Keteleer (B) 1.22
2. Seignol (F) 1.24.1/10.
3. Berlioux (F) 1.28.

200 m. brasse doamne

1. Vaa De Kerkhoven (B) 3.6.6
2. S. Gardet (F) 3.11.9
3. Y. Janssens (B) 3.17.2.

400 m. domni

1. F. Caroen (B) 5.44.1
2. Fleuret (F) 6.13
3. Goris (F) 6.30.

Stafetă 3x100 m.

1. Belgia 4.9.1
2. Franța 4.9.2.

4x200 m.

1. Franța (Desbonnet, Lebras, Pallard, Talli) 9.55.8.
2. Belgia 10.19 sec.

Ragnhild Hveger este în formă!

In cadrul unei reuniuni la Copenhaga, Ragnhild Hoeger a înnotat 100 m. crawl în 1.6.4 timp excelent pentru o piscină în aer liber.

A câștigat și 400 m. în 5 min. 16 sec.

Viforul Dacia a învins C. N. R.

(Continuare din pagina 1)

pioană națională pe 1938 și Clubul Nautic Român.

Prima echipă înseamnă și polo-ul bucureștean. Are o formație bine educată, pricepe subtilitățile jocului și are rutină necontestată. Are drept mentor pe antrenorul Szabo și isbutește astfel să adune cunoștințe mai mult decât toate celelalte formații laolaltă.

Echipa practică un joc destul de bun și va ajunge desigur mai departe dacă va continua pe același drum.

Am văzut în poartă pe Theo Krantz, sportiv din vechea gardă și goal-keaper constant.

In apărare pe năstrușnicul Mitoșeriu care fraterniza în post cu Goldman, jucător viguros.

In mijlocul echipei este Leon Levitta, jucătorul nr. 1 al regiunei și cel mai mare talent pe care l'a dat natația bucureșteană. Impetuos, subtil și eminent tactician domină în treg lotul jucătorilor.

In atac pe Barna, etern tânăr deși foarte chel (tipicar și entuziast) pe Fischer, eternul Fischer (etern shoteur, etern campion, etern etc.) și proaspătul viforist Russu, de o sobrietate în flagrant contrast cu întreaga echipă.

JUNIORII CNR-ULUI ȘI ADVERSARUL..

CNR. O pleiadă de tineri curagioși animați de Dik Kinbaum. Printre aceștia găsim pe Clement Băcin, un june simpatic, sprinter de rasă și jucător suplu (probabil același junior care sare cu prăjina la atletism), Vlad Nelson (nu are nimic comun cu amiralul; nici măcar apa!) și pe Dorel Stein (negru de nu se vede în poartă: e motivul pentru care îl ocolește balonul). La urmă Bébé Vogel (alt... Vogel).

Toți absolut toți juniori, băieți tineri cu voință multă și dornici să cunoască jocul categoriei prime.

DAVID ȘI GOLIATH

Deoparte, Viforul Dacia echipă mare, bună valoroasă iar pe de alta CNR, mică și plină de învățăcei

Ce iese dintr'o asemenea ciocnire? 11-0!

Nimic grav, nimic jignitor. In fond se face sport pentru sport. Dacă n'ar mai fi învinși, n'ar fi nici învingători. Deci, nicio supărare. Flăcăii au eșit din apă, am îmbrăcat halatele; învinșii au felicitat sportiv învingătorii și au plecat fru mos acasă.

CATEVA MICI CONCLUZII

Am rămas noi cu concluziile... tehnice.

Polo-ul pe apă al Viforului Dacia e fără îndoială, bun. E păcat că o echipă ca aceasta nu are aci adversari împotriva cărora să lupte.

E greu să faci matchuri cu echipă sub valoarea ta și să-ți irosești valoarea. Mai sunt necesare retușări.

De pildă, opiniem că e absolut necesar ca jucătorii să:

a) nu țină mingea prea mult în palmă. Jocul de polo e rapid, mingea trebuie să sboare repede.

b) Starturile să nu se facă din soldul adversarului. E mai corect și mai sportiv să se pornească fără ca inamicul să simtă.

c) demareajul să fie executat prompt.

d) să se vorbească mai puțin (cu gura deschisă se înghite apă!).

e) fundașii au dreptul la contra atac total dealungul terenului natural când sunt liberi.

f) nu este o condiție că la primul sprint balonul să fie pasat ortodox înapoi. Se poate încerca un atac cu doi oameni în paralelă. Aceasta pentru variația jocului.

Punctele g până la z le rezervăm unui comentariu viitor când vom avea nevoie, probabil, și de un alt alfabet...

— t. v. —

Mâine începe cursul de înnot pentru străjeri

După cum am anunțat, mâine vor începe cursurile de înnot gratuite pentru străjeri.

Acest curs va începe mâine numai la strandul Obor, urmând ca începând de săptămâna viitoare aceste cursuri să se desfășoare la strandurile: U. C. B. Floreasca, Bragadiru, Kiseleff și probabil bazinul Tirul.

Strandul Bragadiru a acordat mari avantaje străjerilor.

Răspunzând invitației făcută de Straja Țării, direcțiunea strândului Bragadiru a acordat pentru străjeri și străjere un număr de 50 intrări de trei ori pe săptămână cu prețul de opt lei.

Cursurile de înnot pentru străjeri se vor desfășura în zilele de Luni, Miercuri și Vineri între orele 8—10, iar pentru străjere vor funcționa cursuri la Bragadiru în zilele de Marți, Joi și Sâmbătă.

Astăzi la ora 20, se vor întruni la Federația de înnot, instructorii, reprezentantul Străjii Țării și delegatul F. R. I. în vederea începerei cursului.

Programul și arbitrii matchurilor de polo pe apă

CATEGORIA II-a

6 IULIE ora 17.30: Stadiul Român — Metropola II, arb. H. Mitoșeriu; ora 18.30: Viforul Dacia II — Telefon Club, arb. E. Fischer; ora 19.10: Sportul Studențesc — Macabi, arb. E. Fischer.

8 IULIE ora 18: C. N. R. II — Viforul Dacia II, arb. Pătulea; ora 18.00: Telefon Club — Stadiul Romkn, arb. T. Krantz.

13 IULIE, ora 10: Metropola — Sp. Studențesc, arb. I. Slăvescu; ora 18.40: Macabi — CFR II, arb. Barma A.

8 IULIE, ora 19.10: CFR I — Metropola I, arb. Teo Krantz.

9 IULIE, ora 11: CFR I — Viforul Dacia, arb. P. Stroescu.

Matchurile vor fi jucate la strandul Obor.

MARȘ

Duminică 9 Iulie vor avea loc campionatele regionale de marș

Comisia de marș din federația de atletism, conform programului stabilit, va organiza Duminică 9 Iulie pe pista ANEF campionatele regionale de marș, pe distanțele de 5 km. 10 km. și 1 oră.

Se aduce la cunoștință mărșăluitorilor că plecarea se va da precis la orele 7½. Comisia a luat toate măsurile de control astfel că mărșăluitorii vor căuta să parcurgă distanța prescrisă în cea mai perfectă regularitate. Ținuta va fi cea de marș. Pentru a nu se da loc la descalificări se atrage din nou atenția mărșăluitorilor cum trebue să meargă pe parcurs (pistă).

Marșul nu este o cursă de alergare. La marș trebue ca în fiecare moment unul din picioare să se găsească pe pământ, în timp ce alergarea este o succesiune de sărituri — la fiecare nou pas, ambele picioare găsindu-se în aer, ceeace la marș nu este permis. Acei ce se vor abate dela regulile de mai sus vor fi imediat scoși din probă.

Printre pași...

NEAVAND îndeplinite la timp, formalitățile pașaportare, Vasile Firea nu s'a mai putut deplasa în Anglia, așa cum am fost anunțați de către conducerea Stadiului Român. Având totuși la dispoziție fondurile necesare, conducerea stadistă îi va da posibilitatea valorosului nostru campion, de a lua startul la o altă mare probă de marș, din străinătate.

SPRE a evita o eventuală aglomerație pe pista A.N.E.F.-ului, în proba campionatelor regionale, ce se va desfășura Duminică, vor fi admiși numai acei mărșăluitori cari s'au evidențiat în ultimele probe.

O MASURA salutară este cea luată de către comisia de marș de a legitima toți mărșăluitorii și a-i împărți pe categorii.

IN PROBA ce va avea loc Duminică la ANEF, concurenții cari vor parcurge cei 10 km. reglementari în mai puțin de o oră, vor «merge» pâeă la complectarea celor 60 de minute, spre a se stabili astfel, pentru fiecare, un timp.

TOT Duminică, va avea loc în orașul Botoșani, o probă de marș, organizată, în scop de propagandă, de către un grup de entuziaști. Așteptăm amănunte din partea organizatorilor și vom reveni asupra acestei frumoase inițiative.

Abonamente lunare
Lei 90
pe timpul verii
primește
„Gazeta Sporturilor"

AUTOMOBILISM

Clasamentul în „Cupa Carpaților"

Automobilistul Slăvescu a cucerit trofeul

Aseară, Comisia Sportivă a Automobil Clubului Regal Român, a încheiat calculele probei automobilistice alergată Duminecă, dotată cu «Cupa Carpaților».

Iată clasamentul oficial întocmit în baza acestor rezultate:

1. Slăvescu (B. M. W.).
2. Dinu Frumușanu (Chrysler).
3. Vintilă Frumușanu (Alder).
4. V. Fabini (Skoda).

*

Pentru «KILOMETRUL LANSAT», titlul de campion de specialitate în acest an a fost atribuit concurentului A. E. Rose (BMW): timpul exact urmează a fi decretat, — după încheierea definitivă a lucrărilor, — de Comisia Sportivă A. C. R. R.

BOX

Un nou sistem de antrenament

Moți Spakow sparge fontă

...în vederea matchurilor viitoare cu... Cheo Morejon

După luni de zile de inactivitate Moți Spakow are însfârșit de lucru Luna aceasta nu semnează de loc.

MOȚI SPAKOW

După matchul cu Rinaldo Pariss, pe care fostul campion național l-a câștigat categoric, dar în care a dovedit că mai are nevoe de antrenament pentru refacerea suflului, Spakow a fost obiectul unei oferte pentru a susține două matchuri la interval de o săptămână la Timișoara și la Reșița.

In ambele orașe, Moți Spakow va avea ca adversar pe negrul Cheo Morejon.

Intâlnirile se vor disputa la datele de 22 și 29 Iulie.

Pentru a se pregăti cât mai bine în vederea acestor matchuri, Spakow a hotărât să-și schimbe sistemul de antrenament.

El ne-a declarat eri că pentru a-și întări mâinile, s'a hotărât să spargă fontă la turnătoria unui prieten al său, pe strada Lânăriei...

In felul acesta, Moți crede că în matchul cu Morejon, va fi scutit de o surpriză neplăcută.

Amatorii bucureșteni pleacă mâine spre Mangalia

Am anunțat eri că patru boxeuri amatori bucureșteni Ion Popa, Ion Chiriac, Gino del Fabro și Andrei Valentin vor fi trimiși la Mangalia pe cheltuiala Regiunii Bucegi, într'o vacanță pe care o merită atât pentru străduința lor de a învăța cât mai mult din tainele «artei nobile». cât și pentru performanțele realizate dealungul sezonului.

FRB a făcut o adresă la Straja Țării pentru a obține reducerea necesară voiajului la Mangalia; cum aprobarea a întârziat peste termenul scontat, plecarea celor patru amatori va avea loc probabil în cursul dimineții de mâine.

La Mangalia echipa pugiliștilor bucureșteni va fi primită de însuși d lt. col. Massini, care se află de câteva zile în stațiunea de pe litoral

Reuniunea amatoare din grădina „Martac"

Duminecă 1 Iulie, ora 18, în grădina «Martac» din calea Dudești 252 gruparea «Mielu Doculescu» va organiza o nouă reuniune amatoare.

De data aceasta organizatorii au făcut apel la valoroșii amatori ai grupării Gloria CFR din Galați care vor servi replica unei combinate a sălilor Mielu Doculescu, Turda și Jean Constantinescu.

Un punct de atracție al programului îl va forma fără îndoială apariția pe ring a lui Gheorghe Covaci.

Excelentul internațional va susține un match de antrenament în compania lui Dumitru Panaitescu campionul național la categoria muscă.

In întregime programul se prezintă astfel:

MATCHURI AMATOARE

Gheorghe Mayer (Gloria CFR) — Gică Constantinescu Martac (MD).

Alfons Mesky (Gloria CFR) — Gheorghe Georgescu (JC).

Vasile Boancă (Gloria CFR) — Petre Ionescu (Turda).

Niculae Boncilă (Gloria CFR) — Anton Stein (MD).

Niculae Panaitescu (Gloria CFR) Gheorghe Cojocaru (JC).

Marin Moscu (Gloria CFR) — Titi Stoenescu (MD).

Aurelian Jercan (Gloria CFR) — Toma Petre (MD).

Vasile Cojocaru (Gloria CFR) — Mihail Dobrescu (JC).

MATCH DE ANTRENAMENT

Gheorghe Covaci — Dumitru Panaitescu.

Kid Palermo campion al Italiei la ușoară

Italia are un nou campion la categoria ușoară. Este vorba de Kid Palermo, care l-a învins la puncte în cadrul unui match care a avut loc la Roma, pe Vitorio Tamagnini.

Chiar din prima repriză Tamagnini pornește la atac și plasează trei drepte consecutive la maxilarul adversarului său.

Kid Palermo îl contrează însă și repriza se termină la egalitate.

In reprizele următoare lupta are același aspect, iar în roundul al cincilea, în urma unei fulgerătoare drepte la stomac, Tamagnini este la podea. Acesta reia însă lupta curajos și gongul final îl găsește de puțin în inferioritate față de învingătorul său.

VOLLEY-BASKET

Se va selecționa și echipa națională femenină de basket

Membrii comitetului federal sunt într'o veșnică agitație, căci după alcătuirea lotului de jucători în vederea matchului cu Franța, urmează ca în prima ședință care va avea loc Luni 10 Iulie, să se alcătuiască lotul de jucătoare posibile de selecționare, căci se știe că FRBV a avut grija să organizeze și un match cu reprezentativa femenină de basket.

Incă o dovadă de grija ce o au conducătorii basketului românesc, în frunte cu d. Petre Angelescu, — care cu multe sacrificii a angajat cele două partide internaționale — pentru ca evoluția acestui sport să fie în aceiaș măsură atât la băieți cât și la fete.

Nu ne îndoim că basketul românesc va mai cunoaște multe satisfactii atâta timp cât va avea la conducere oameni ca d-nii Petre Mănisoreanu, av. Donici, d-na Ileana Argeșiu, Theo Krantz, Paul Pârvulescu, etc.

După ce lotul va fi alcătuit, va fi cantonat, ca și cel de băieți într'o stațiune climatericâ, și sub conducerea unui specialist în materie de basket își vor menține o condiție fizică optimă și vor face un metodic antrenament pentruca matchul cu Franța să nu ne găsească nepregătiți.

Credem că și la fete cantonamentul va da roade fericite și nu e exclus ca să înregistrăm și la această întâlnire un succes moral.

Un delegat al F.R.B.V. în Dobrogea

D. Grigore Avachian, membru F. R. B. U. și jucător al grupării E. F. A. va pleca în curând în orașele Silistra, Bazargic, Constanța și Galați, trimis fiind de conducerea centrală a clubului E. F. A. pentru a lua contact cu conducătorii locali ai E. F. A.-ei, pentru strângerea legăturilor între grupări

Pe de altă parte, va fi însărcinat și de F. R. B. V. pentru a discuta înființarea de «Ligi» în orașele în cari nu există.

Sperăm că va avea succesul pe care l-au avut și ceilalți delegați ai F. R. B. V. plecați în diferite centre pentru difuzarea volley-ballului

Printre „coșuri" și „plase"

D. Grigore Avachian este convocat azi 6 Iulie, orele 21, la sediul Ligii Bucegi.

Prezența obligatorie.

Să fugim de tehnică

(Continuare din pag. I-a)

din cariera lui de boxeur și băutor de bere.

Mai dăunăzi, arăta câtorva prieteni niște centuri și medalii, amintiri din campionatele la care a participat. Printre ele, prietenii zăriră, o... piatră și... o floare uscată.

— Dar piatra asta, e tot o amintire, Toni?

— Yes, my boy.

— ???

— Cu piatra asta m'a lovit într'o zi, un negru, în cap.

— Și... floarea asta?

— Asta am luat-o a doua zi, după mormântul lui.

Costel Pykomar